



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

График



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

приёма нормативов ВФСК ГТО органов муниципальной власти:

1.10.2019 г. с 12:00 ч. – бег короткие дистанции

30 м., 60 м., 100 м., челночный бег 3x10 м.

2.10.2019 г. с 12:00 ч. – бег длинные дистанции

1 км., 1 5 км., 2 км., 3 км.

4.10.2019 г. с 12:00 ч. – кросс по пересечённой местности, метания снаряда 500 и 700 г.

(Солодовка)

15.10.2019 г. с 12:00 ч. – подтягивание, отжимание, пресс, наклон, прыжок в длину с места, гиря

29.10.2019 г. с 12:00 ч. – стрельба из электронного оружия

12.11.2019 г. с 12:00 - плавание